VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #028 | 21 DE JULIO DE 2013

'SUSHI' EL PECADO DEL PESCADO

Mucho más que un plato 'trendy'



actualidad

Ser reina: ¿el sueño de toda panameña?

televisión

'Breaking bad': temporada final

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Presenta

Una Producción de



Carmen Julia Acevedo

Dayra Torres

Paulette Thomas

BUSCO AL HOMBRE DE MI VIDA

Marido ya tuve

Dirección Daniel Gómez Nates

Julio y Agosto

Teatro La Quadra
214-8281

Boletos de venta en:
ticketplus
ePago BRINKS
farmacias METRO
y la taquilla del teatro


magiaproductions


@magiaproduction

Contáctanos
agiaproductions@yahoo.com
6242-9996

Club de Suscriptores
La Prensa
20% de descuento
con tu tarjeta del club

a.v.852467



DUCRUET ¡contigo seguro!
UNITY







La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ























www.magiaproductions.com

contenido

06 **editorial**

08 *gastronomía*
'Sushi' El pecado del pescado

14 *actualidad*
Nelson Mandela y la eternidad

16 **Ser reina: ¿el sueño de toda panameña?**

22 *mascotas*
Trastornos de ansiedad por separación en perros

24 *televisión*
Temporada final de 'Breaking Bad'

26 *lingua*
Se dice 'sushi'

28 *tecnología*
Venta mundial de computadoras personales

30 *vitrina*
Cocina y vino
Accesorios prácticos



A partir del próximo 11 de agosto se transmitirán los últimos episodios de la aclamada serie en Estados Unidos. ¿Atrapará la DEA al evasivo Heisenberg? ¿Estará a salvo su familia? ¿Qué pasará con Jesse?

TEMPORADA FINAL DE 'BREAKING BAD' | Pág. 24



en la portada

FOTOGRAFÍA: *Fotolia*
CONCEPTO: *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirectora MARÍA MERCEDES DE CORRÓ
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
PAOLA YING

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
MARTA FERRER
OLGA DE OBALDÍA
ANA ALFARO
GERARDO GANDSAS
ROY HERNÁNDEZ
DANIEL GONZÁLEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARI PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com

Nikki O. de Roy, Juan Carlos Adames, Omar Constantino y José "Pepe" Casis
presentan

LEGALMENTE RUBIA



El Musical

Isabeau Mendez
Rafael Moreno
Vanessa Quijano
Teddy Cohen

con las actuaciones especiales de:

Vicky Greco
Rogelio Bustamante
Juliette Roy

Juan Carlos Adames
Dirección Artística

José "Pepe" Casis
Dirección Musical

Meli Moreno
Coreografías

Bruce Quinn
Asesor Artístico



TEATRO EN CÍRCULO
del 5 al 28 de Julio de 2013

Información: 261 - 5375
6272-4576
6272-9941

Av.852456

"LEGALLY BLONDE The Musical" es presentada por medio de un arreglo especial con Music Theater International (MTI). Todos los materiales autorizados tambien son proporcionados por MTI, 421 West 54th Street, New York, NY 10019 • www.MTIShows.com





Existe una fascinación masiva por los cetros, coronas y tronos reales, pero este fenómeno social en Panamá va más allá de la belleza física que se premia en la mayoría de los concursos. Olga de Obaldía nos cuenta un poco del documental **Reinas**, de Ana Endara Mislov, que explora este tema y que el mes pasado se exhibió en Costa Rica, donde tuvo una buena acogida. También nos ofrece Olga una reflexión sobre Nelson Mandela y su legado para la humanidad.

Nuestro espacio de cocina lo dedicamos al *sushi*, que cada día tiene nuevos adeptos y variantes según el país, aunque también supone una presión para los recursos marinos.

Y hablando de "cocinar", les brindamos una nota acerca de la serie **Breaking Bad**, sobre un profesor de química y padre de familia que se va al "lado oscuro" y se convierte en un criminal. Sus episodios finales comenzarán a transmitirse en Estados Unidos en agosto, lo que ha generado mucha expectativa en las redes sociales.

Esperamos que disfruten esta edición y los invitamos a enviarnos sus comentarios. Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

La Ruta de BALBOA

Una aventura a través del istmo

Sigue los pasos de la expedición

ENTRE DOS MARES,

a 500 años del avistamiento

Una oportunidad para conocer y reflexionar sobre el patrimonio cultural y natural de Panamá.

Todos los días
GRATIS EN LA PRENSA

desde el
16 de agosto

AV/855289

Con el apoyo de:



CANAL DE PANAMÁ
La maravilla eres tú.

Exclusivo de
La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Visita: balboa.prensa.com

Accede a impactantes videos sobre la expedición y actividades educativas complementarias.

Síguenos a través de:


prensacom


@prensacom


prensacom



prensacom 1

'Sushi' *el pecado del pescado*

El hambre global por el *sushi* en todas sus expresiones va en aumento. Pero, ¿de dónde vamos a sacar todo el pescado? Si aprendemos a ser un poco más responsables a la hora de pescar y de 'pecar', existen soluciones.

Marta Ferrer • vivirdominical@prensa.com

El *sushi* es como el sexo. A los 18 años te conformas con cualquiera. A los 25 te vas poniendo exigente y, por ende, lo disfrutas más. Y a los 35 ya sabes discernir... y más vale que sea bueno. No quieres gastar el tiempo –ni el dinero, ni las calorías– con uno mediocre.

Claro que recuerdo los malos: los *sushi* de aeropuerto, los de cafetería universitaria, los del único restaurante de *sushi* abierto a las 2:00 a.m. en Boston. Pero con mayor claridad recuerdo los buenos: los que se derriten como mantequilla sobre la lengua, con una breve explosión de *wasabi* y un toque disimulado de soya. Los que saben a mar y no a marisco. Los de un arroz que no es más que una alfombra mágica para transportar trozos de pescado tan fresco que unos cuantos minutos más tarde ya no sería igual.

Me he delatado, ¿no? El *sushi* es para mí, sin duda alguna, uno de los mayores placeres gastronómicos. Pedir un *omakase* y ponerse en manos del chef es entregar tu

sigue [+]



寿司

[+]

paladar a una experiencia casi erótica. Umami puro (no en vano los japoneses inventaron el término; *googleénlo*).

Bueno, ya suficiente de las metáforas sexuales. Hablemos mejor de pasiones, o mejor dicho, sobre la pasión que despierta el *sushi* no solo en mi persona, sino en millones de millones de personas. Una tradición que inició en Japón en el siglo VIII ahora ha contagiado al resto del mundo –¿hay alguna capital que no tenga un restaurante de *sushi*?– y peligrosamente, está ganando auge en las grandes economías emergentes como China e India.

Pero, ¿por qué el peligro si más sano no puede ser? Exacto, es como todo. Estamos acabando con los mares: los científicos estiman que ya hemos removido hasta un 90% de los depredadores del mar (entiéndase, atunes, tiburones, peces espada y bacalaos, entre otros), según el programa Seafood Watch del Acuario de Monterey, en California. Y para refrescarles la memoria de lección de biología, esto afectó todo el resto de la cadena alimenticia. Así es, hasta las pequeñitas sardinas, dejándonos con una población marina casi nula. Se estima que la flota mundial de pesca recoge 185 mil toneladas de pescado al día. Y la solución, la acuicultura, presenta riesgos igual de grandes para el ecosistema marino. El panorama es bastante sombrío.

PREPARAR EL ARROZ ES UN PROCEDIMIENTO, AUNQUE NO LO CREAN, CASI TAN IMPORTANTE COMO ESCOGER Y CORTAR EL MARISCO QUE LO ACOMPAÑA.

Ahora un poquito de trivia. ¿Cuánto pagó una cadena de restaurantes de Tokio por un atún de aleta azul de 488 libras a principios de 2013 en el mercado de Tsukiji? Nada menos que una cifra récord de 1.76 millón de dólares. ¿Los ayudo con la matemática? Son 3 mil 600 dólares la libra. Lo que demuestra que el dinero no es razón suficiente para que dejemos de comernos un pez en vías de extinción. ¿Será el planeta razón suficiente?

Esperen. Antes de llamarle loco a alguien que paga 3 mil 600 dólares la libra por un trozo de atún, tenemos que primero conocer la historia de personajes como Jiro Ono. Un ser humano tan puro, honesto y sencillo como lo es en esencia el *sushi*. La pasión de Jiro por su trabajo como *itamae* (sushi chef) y el orgullo con el que lo



FOTOLIA



Mosaico. *Jiro Ono y escenas del documental* ***Jiro dreams of sushi****, una producción de Magnolia Pictures de 2011. En la esquina derecha inferior, David Gelb, el director.*

MAGNOLIA PICTURES | CORTESÍA

desempeña es envidiable y admirable. Y son algunos de los temas centrales del documental **Jiro Dreams of Sushi** –aclamado por los críticos en 2011– que refleja a su vez muchas de las características de la cultura japonesa en general.

En Sukiyabashi Jiro, el pequeñísimo restaurante de Jiro Ono situado en una estación del metro de Tokio, japoneses –y *foodies* de todo el mundo– pagan 375 dólares por el menú *omakase*. Son 19 piezas de *sushi,* cuya oferta varía según lo que Jiro encuentre fresco en Tsukiji esa mañana. En realidad, gastarte 375 dólares por una cena tres estrellas Michelin es bastante "normal". Lo que sorprende de esta cena tres estrellas Michelin –aparte de estar en una estación del metro– es que dura en promedio 15 minutos (según Ono, una vez preparado, debe ser consumido de inmediato, y uno tras otro). Como dice el narrador en el documental, esta tiene que ser, a precio por segundo, la comida más cara del mundo. Ah, y solo se puede pagar en efectivo.

"No he detestado este trabajo ni una sola vez. Me enamoré de él y le dediqué mi vida. Aunque tengo 85 años, no quiero jubilarme", cuenta Ono, que este año cumple 87 años. Por lo general, un *itamae*

sigue [+]

EL 'SUSHI' ES MUCHO MÁS QUE UN PLATO 'TRENDY' QUE SE PIDE EN RESTAURANTES TIPO 'LOUNGE' DE LUZ TENUE Y MÚSICA ELECTRÓNICA.

CONSUMIR 'SUSHI' ES UNA TRADICIÓN QUE SE INICIÓ EN JAPÓN EN EL SIGLO VIII Y HA CONTAGIADO AL RESTO DEL MUNDO. CADA PAÍS LO INTERPRETA A SU MANERA.

FOTOLIA

[+]

aprendiz se entrena por cinco años con un "maestro" antes de que se le asigne su primera responsabilidad: preparar el arroz; un procedimiento, aunque no lo crean, casi tan importante como escoger y cortar el marisco que lo acompaña. Si le preguntamos a Ono, nos dice que el arroz debe estar a temperatura corporal (y listo exactamente 30 minutos antes de ser consumido). Al graduarse del arroz, al aprendiz se le da el privilegio de "cortar", primero vegetales –rallar *wasabi*, por ejemplo– y finalmente pescado. Después de varios años más de práctica cortando –todo esto tras bastidores-- es que finalmente se le nombra *itamae* y es considerado capaz de servirle directamente al público.

En fin, a lo que voy con todo esto es que el *sushi* es mucho más que un plato *trendy* que se pide en restaurantes tipo *lounge* de luz tenue y música electrónica. Es una comida que se merece todo el respeto que los japoneses le prestan. Claro, que en Japón también abundan los restaurantes de *all you can eat sushi* y los famosos *conveyor belt sushi* (literalmente, *sushi* en bandas transportadoras) donde pagas con base en los platos vacíos que acumulas al final de tu comida. Y es que claro, el *sushi* es tan delicioso –no me voy a complicar buscando otra palabra—que todos, desde los más hasta los menos ricos, queremos un pedazo. Se los dije, es como el sexo.

De Japón saltemos a California, puerto de entrada para los primeros chefs que emigraron de la isla nipona, y donde nace el rollo California. El aguacate podía ser buen sustituto para la textura del atún, pensaron los chefs, y como a los estadounidenses les molestaba ver las algas por fuera, decidieron invertir el arroz. Eso dice Wikipedia.

El rollo California destapó la caja de Pandora que fue la internacionalización –o dirían algunos, prostitución– de los *maki*:



en México les ponen chile, en Polonia jamón Krakus, en Rusia les encanta con mayonesa y en Panamá, pues entre otras cosas, los rellenamos con ceviche. No sé a qué país se le ocurrió empanizarlos, pero el culpable debe ir preso.

El hambre global por el *sushi* en todas sus expresiones va en aumento. Solo miremos lo que sucede aquí mismo en Panamá. En 1995 habían dos (con suerte tres) restaurantes de *sushi* en nuestra capital. En 2013 hay cadenas que tienen hasta 10 sucursales y cada día mayor competencia. Ahora, con el riesgo de sonar super yeyé, les digo que en mi definición de restaurantes de *sushi* muchos de estos no encajan, lo que no quiere decir que no sea sabroso un rollo con salsa dulce y queso crema, pero deberían llamarse otra cosa. No le hacen justicia a Jiro Ono.

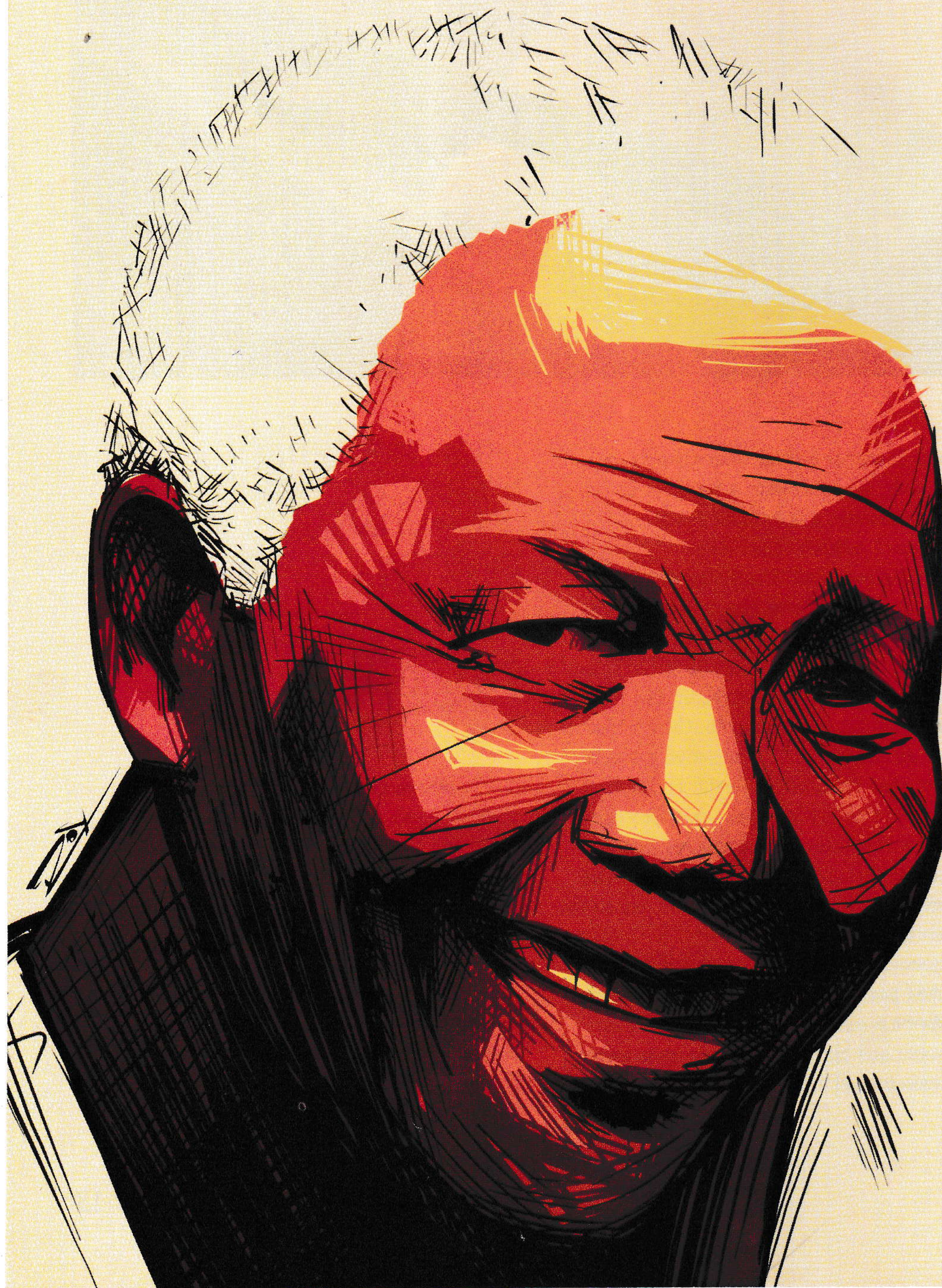
Entonces, ahora que todos somos adictos al *sushi*, volvemos a la pregunta, ¿de dónde vamos a sacar todo ese pescado? Bueno, si aprendemos a ser un poco más responsables a la hora de pescar y de "pecar", existen soluciones.

El documental **The Global Catch** (2012, disponible en iTunes) explora muchos de estos temas y nos lleva a conocer uno de los primeros restaurantes de "*sushi* sostenible" del mundo, Tataki, en San Francisco, California. Su dueño, Casson Trenor, es un ambientalista muy activo y el autor del libro **Sustainable Sushi**. En Tataki solamente se sirven peces y mariscos que sean pescados o sembrados responsablemente, ecológicamente hablando. Ya hay más de 10 restaurantes de *sushi* sostenible en Estados Unidos. Y si no tenemos ninguno de esos 10 restaurantes cerca, también podemos descargar el *app* de Seafood Watch a nuestro iPhone o Android para saber qué opción de pescado es la menos mala para el ecosistema marino.

USAR SOLO PECES Y MARISCOS QUE SEAN CAPTURADOS O SEMBRADOS RESPONSABLEMENTE, ES UNA OPCIÓN PARA CONSERVAR LOS RECURSOS.

Si abstenerse de comer *sushi* es para ustedes, como lo es para mí, casi más difícil que abstenerse de –mejor no lo digo– otros exquisitos placeres de la vida, entonces hay un pequeño precio que pagar. Tomar conciencia de que el mar no es un recurso sin fin y que las consecuencias de nuestro abuso son ya tan aterradoras que no es difícil verlas sin querer quitar la mirada.

¿Podré comer *sushi* a los 85?



Nelson Mandela lideró la lucha para sustituir el régimen de *apartheid* de Sudáfrica, con una democracia multirracial. Encarcelado durante 27 años, en 1994 pasó a ser el primer presidente negro de su país y, al final de su término en 1997, decidió no continuar en la vida política y dedicarse a obras de caridad para mejorar la educación, la salud y la vida de los surafricanos. Su vida en la política de su país ha sido de servicio y no de enriquecimiento personal.

Hombres con la valentía y la integridad de Mandela vienen pocos a este mundo, y por su capacidad de inspirar a otros nunca mueren. Viven en sus obras, sus palabras y el recuerdo de aquellos cuyas vidas cambiaron para siempre gracias a su lucha. Mandela dejó de ser surafricano para hacerse universal en el momento que lideró, incluso, en contra de algunas facciones políticas negras, una democracia participativa para los surafricanos de todas las razas, y no solo el reemplazo de un terror racial por otro.

Nelson Mandela y la eternidad

El 18 de julio se celebró el Día Internacional de Nelson Mandela. Este líder trasciende hoy a la universalidad y su vida se proyecta a la eternidad.

Olga de Obaldía • vivirdominical@prensa.com

Vivirá siempre en los nombres que con cariño usa para él su pueblo: Madiba, el nombre de su clan, y que en África es más importante que el apellido; Khulu, que significa grande, fundamental y es una forma abreviada de abuelo; y Tata, que significa padre y que muchos usan sin importar su edad.

Vivirá para siempre en sus palabras (tomado de **Nelson Mandela By Himself: The Authorised Book of Quotations**):

Sobre la libertad: "Ser libre no es meramente desechar nuestras cadenas, sino vivir en una forma que respete y mejore la libertad de otros" (1994).

Sobre la vida: "Lo que cuenta en la vida no es el mero hecho de que hemos vivido. Es la diferencia que hayamos hecho en la vida de los otros lo que determinará la vida que hemos llevado" (2002).

Sobre el odio y el amor: "Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel o su proveniencia, o su religión. La gente tiene que aprender a odiar, y si puede aprender a odiar, también se le puede enseñar a amar, porque el amor viene más naturalmente al corazón humano que su opuesto" (1994).

Sobre la educación: "La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar al mundo" (2003).

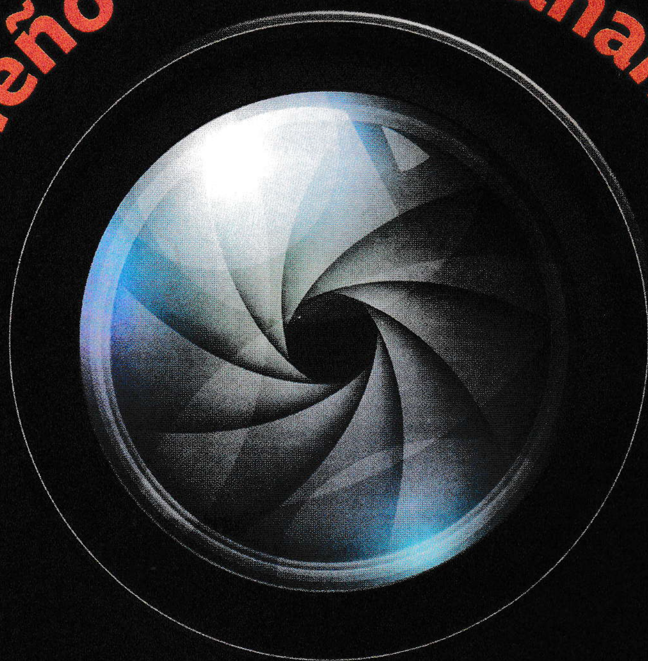
Y sobre la muerte: "La muerte es inevitable. Cuando un hombre ha hecho lo que considera es su deber para con su gente y su país, puede descansar en paz. Creo que yo he hecho ese esfuerzo y que, por tanto, voy a descansar por una eternidad" (1994).

Vivirá para siempre, a su vez, cada 18 de julio, en el Día Internacional de Nelson Mandela (*www.mandela-day.com*).

En esa fecha, su cumpleaños, con el lema "Haz de cada día un día de Mandela", se ha instituido un día que individuos, empresas, comunidades y las ONG celebran donando 67 minutos de su tiempo para hacer algo bueno por alguien, en cualquier forma posible; un minuto por cada año de su vida que Madiba dedicó a luchar por la justicia y la libertad, desde los 19 años hasta los 86 cuando se retiró de la vida pública.

Una eternidad de paz te has ganado, querido Madiba, aquí y allá, estarás siempre vivo en la gente a la que inspiras. Y somos muchos.

Ser reina: ¿el sueño de toda panameña?



El documental 'Reinas', de la cineasta panameña Ana Endara Mislov, retrata el fenómeno de los reinados en la idiosincrasia cultural del país y el efecto sobre sus niñas y mujeres.

Olga de Obaldía • vivirdominical@prensa.com

El documental **Reinas** fue seleccionado para inaugurar la segunda edición del Festival Internacional de Cine de Panamá, en el mes de abril de este año. Después de su estreno, se exhibió dos veces más en salas con lleno completo y su directora, Ana Endara Mislov, recibió el Grolsch Discovery Award como directora emergente. El filme tuvo su primera proyección internacional el 21 de junio en San José, Costa Rica, en el marco del Décimo Aniversario de Cinergia (Fondo de Fomento al Audiovisual de Centroamérica y el Caribe) con una excelente recepción del público y los medios.

sigue [+]

CORTESÍA | MANSA PRODUCTORA



Documentales y videos de Ana Endara Mislov en la web:

• **1. Reinas** (2013)
Sitio oficial:
www.documentalreinas.com
Facebook: *https://www.facebook.com/ReinasUnaPeliculadeAnaEndara?ref=hl*
Donaciones:
http://www.kickstarter.com/projects/573726944/reinas-a-panamanian-documentary-by-ana-endara

• **2. Curundú** (2007)
Sitio oficial:
www.curundu.org
Documental completo:
http://vimeo.com/25656193

• **3. Videos musicales:**
Canal de Youtube:
http://www.youtube.com/user/anaendaramislov



La aspiración *de ser reina, a veces, es de la candidata; y en otras ocasiones, de la madre.*
CORTESÍA | MANSA PRODUCTORA

[+]

Actualmente, **Reinas** está en el proceso de ser inscrito para participar en festivales internacionales, y sus creadores no descartan la posibilidad de que más adelante sea exhibido en las salas comerciales del país.

Endara Mislov vio el estreno mundial de su segundo documental sobre Panamá en la pantalla grande del Teatro Nacional. Exactamente, la trayectoria opuesta fue recorrida por su anterior trabajo, **Curundú** (2007), que fue exhibido en numerosos cafés, recintos y salas alternativas, y que al cabo de cinco años fuera proyectado en una sala de cine por primera vez en 2012 durante la primera edición del Festival Internacional de Cine de Panamá.

Tuve la oportunidad de ver **Reinas** durante el festival, y dejó una impresión duradera en mí. Tanto quienes estábamos en la sala como yo, experimentamos emociones fuertes y llegamos a conclusiones encontradas, viendo este testimonio de nuestra idiosincrasia donde madres, maestras, peluqueros y toda suerte de protagonistas repiten como un mantra que le inculcan a las niñas que "el sueño de toda panameña es ser una reina". Pero en una cosa estamos de acuerdo todos los que lo hemos visto: este documental debería verlo todo Panamá.

'REINAS' ES UNA APROXIMACIÓN CÁNDIDA AL FENÓMENO DE LOS REINADOS EN PANAMÁ. ENDARA CAPTURA CON SU CÁMARA REINADOS EN ÁMBITOS MUY DISÍMILES, SIGUIENDO MUJERES DESDE NIÑAS HASTA ANCIANAS, Y LA CUADRILLA DE PELUQUEROS Y DISEÑADORES QUE ESTÁ INTRÍNSECAMENTE LIGADA A LA ESTÉTICA DE LOS REINADOS.

Si se entiende un documental como un género amplio de expresión visual que busca reflejar una realidad, con **Reinas**, Ana Endara confirma su sensibilidad para entender –y su capacidad para captar– la esencia de sus protagonistas y su entorno sin juzgarlos ni reinventarlos.

Pilar Moreno, productora, Ana Endara Mislov, directora. CORTESÍA | FRANCISCO MÁLAGA

Habilidades de las que ya había hecho gala en el filme **Curundú**. Hay un profundo respeto por lo que ve a través del lente, pero también por el espectador a quien le presenta su obra: nos entrega una colección de momentos, sin análisis ni interpretaciones de expertos sociólogos o historiadores, para que seamos nosotros, el público, quienes lleguemos a nuestras propias conclusiones, muchas veces opuestas entre sí y de alguna manera, todas válidas a su vez.

"A mí me gusta más un cine que no me da respuestas y que me hace preguntas. Así es como yo quiero hacer mi trabajo", afirma la cineasta panameña.

La idea de hacer un documental sobre el fenómeno de los reinados en Panamá surge durante el rodaje de **Curundú**, cuando Endara sigue a Kenneth, protagonista del mismo, a un reinado escolar y queda "fascinada" con la dinámica que observó, confesándose consciente de cuán delicada es la palabra fascinación.

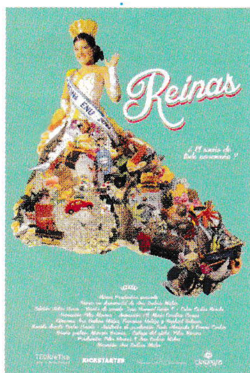
Reinas es una aproximación cándida al fenómeno de los reinados en Panamá. Endara captura con su cámara reinados en ámbitos muy disímiles, siguiendo mujeres desde niñas hasta ancianas, y la cuadrilla de peluqueros y diseñadores que está intrínsecamente ligada a la estética de los reinados. "Yo tenía claro cómo quería contarlo" –nos dice la cineasta– "quería una voz coral". En lugar

sigue [+]



Ética de trabajo. *La cineasta panameña refleja un profundo respeto por lo que ve a través del lente y por el espectador.*

CORTESÍA | FRANCISCO MÁLAGA





FICHA TÉCNICA
Duración: 65 minutos.
Aspectos técnicos: HD, Color, 16:9, Stereo.
Formatos: BlueRay, HDCAM.
Dirección: Ana Endara Mislov.
Producción: Pilar Moreno y Ana Endara Mislov.
Edición: Víctor Mares.
Diseño de sonido: José Rommel Tuñón.
Cámaras: Ana Endara Mislov, Francisco Málaga y Raphael Salazar.
Sonido directo: Carlos Urriola.
Animación - Concepto, arte y dirección: Pilar Moreno.
Animación 2D: María Carolina Crespo.
Color: Carlos Revelo.
Una producción de: Mansa Productora.

[+]

de seguir a un solo personaje central, "desde el principio me plantee una voz coral que tenía que ver con la necesidad de definir este aspecto cultural muy panameño que pasa en cualquier lado: un asilo, una escuela, un supermercado, un hospital, un club social, etc., lo que es muy impactante".

A su vez, retrata obligatoriamente el intenso y costoso proceso de las reinas de las calles Arriba y Abajo de Las Tablas y del Carnaval de la City en la capital.

El guion final lo logra en el cuarto de edición con su editor Víctor Mares. Y en toda esta diversidad de mujeres y niveles socioeconómicos, captura una aspiración común: ser reinas. A veces vemos que la aspiración es propia de la candidata; otras, de la madre que la azuza; a veces del grupo que recoge los fondos; o de los diseñadores y estilistas, pero todas las aspiraciones están cifradas en el reinado.

Uno de los elementos más agudos que captura el documental es que los reinados en Panamá no son un tema de belleza. Están arraigados en las tradiciones culturales carnestolendas y no en los concursos de belleza, como se entienden en el mundo, por lo que deliberadamente Endara excluyó este tipo de certámenes. En varias de las reseñas escritas por la prensa extranjera, es evidente que este sutil detalle clave se escapa del registro de muchos extranjeros que inmediatamente lo asimilan a los certámenes de belleza.

"No se trata de un tema de belleza o de reinados de belleza" –acota la directora– "aquí los reinados se dan por temas de cultura, tradiciones y cuánto dinero tienes: 'yo puedo pagar para que mi hija sea reina de la escuela o del pueblo'. Y también por el tema de la simpatía, esa cosa tan panameña de: 'no es la más bonita, pero es la más simpática, la más popular".

La cámara de Endara se fija en las caras y las emociones más que en las plumas y las lentejuelas.



Esencia. *La cámara de Endara se fija en las caras y las emociones más que en las plumas y las lentejuelas.* CORTESÍA | FRANCISCO MÁLAGA

Pensando en el espectador surge en el equipo creador la idea de añadir una introducción, idea feliz que resulta en una perspicaz secuencia animada en 2D que ofrece una sinopsis cultural, política y social de Panamá, creada por Pilar Moreno, coproductora del filme. "Terminada la película sentimos la necesidad de tener una introducción, de ahí surge la idea de la animación donde están todos los temas: el dinero, la educación, la política, queríamos dar unas claves para facilitarle al espectador la lectura del documental".

La brillantez del retrato que nos presenta **Reinas** es que la interpretación de códigos y claves del documental varía de acuerdo a quién lo ve. "Creo que la lectura que va a tener un panameño jamás va a ser igual que la de un extranjero" –comenta Endara– "la lectura va a variar incluso entre panameños, dependiendo de la tradición familiar, la región de la que se viene, etc. Hay muchas lecturas del documental y ninguna lectura es más válida que otra".

¿Quisieras con tus documentales transformar la realidad o solo ser testigo de ella?, le pregunto. "Claro que eso está ahí" –responde la cineasta– "pero si yo quisiera que algo cambiara, mi herramienta es retratarlo, eso es lo que yo hago. Ojalá alguien que vea este documental se haga preguntas y algo cambie en él, y si eso pasa en una persona, ya está, hasta ahí puedo llegar. A mí me suena muy prepotente decir: 'yo estoy haciendo este documental para que esta realidad cambie'. A nivel micro en el día a día, estoy luchando para hacer una película buena, que funcione. Si me pongo a pensar, mientras estoy haciendo el documental, que me gustaría que esto sirviera para cambiar la realidad de las niñas en Panamá, entonces no puedo hacerlo. Como creadora es más eficiente trabajar en algo pequeño que tenga fuerza y que funcione por sí solo, que ojalá genere en trabajar cosas más grandes. Si a partir del documental se crea el debate sobre el tema, pues ya está".

¿Y cuál crees tú que sea el sueño de toda panameña?, le pregunto. "No sé cuál es el sueño de toda panameña" –dice Endara– "pero a mí me parece que el sueño de toda panameña sería poder soñar lo que le dé la gana, llegar a ser lo que ella quiera, que las posibilidades sean infinitas".

Si un documental está basado en hechos concretos, **Reinas** indudablemente lo es. ¿Una ventana a la realidad?, ¿un espejo para que nos veamos como somos?, ¿una invitación a la acción? Yo abro el debate haciendo la más impopular de las preguntas: ¿si toda la energía, el dinero, el tiempo, el entusiasmo y la fascinación que metemos los panameños a los reinados, lo pusiéramos en igual medida en educar a las niñas, no las estaríamos acercando a otros sueños, quizás mejores y más duraderos?



Idiosincrasia. *Los reinados en Panamá están arraigados en las tradiciones carnestolendas y se dan entre grupos de cualquier edad.* CORTESÍA | MANSA PRODUCTORA



Trastornos de ansiedad por separación en los perros

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com







Signos. *La ansiedad puede manifestarse con vocalizaciones, destrucción de objetos, rascado de la puerta y lamido excesivo.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

La educación correcta de nuestros perros es importante para la convivencia diaria y para evitar trastornos que afecten la salud mental de los animales. Hay que conocer los mecanismos de asociación, sus necesidades reales y no fomentar un apego excesivo, que provocaría un vínculo enfermizo que, dependiendo de la estructura psicológica y propensión de cada perro, puede convertirse en un problema.

El llamado síndrome de ansiedad por separación se desencadena por la impotencia que genera en el perro el hecho de no poder cumplir con su necesidad de compañía.

No hay que confundir la demanda de un cachorro que, por medio de su llanto, reclama la presencia de su gente con esta conducta extrema, que trae aparejada, además, vocalizaciones desesperadas, destrucción de objetos y rascado insistente de la puerta que los separa de su obsesión. Se escucha decir que los perros desarrollan estas conductas destructivas, de rabia o venganza por el alejamiento de su gente, pero nada más lejos de la realidad, ya que ellos no poseen la capacidad de elaborar este tipo de sentimientos.

La ansiedad por separación puede provocar también automutilación por mordidas o lamidas compulsivas e, incluso, diarreas, vómitos o descompensaciones orgánicas severas.

ES NECESARIO QUE EL ANIMAL ASOCIE QUE LAS PERSONAS REGRESARÁN HASTA QUE LOGRE PERDER EL INTERÉS POR LA PARTIDA DE SU GENTE.





Este problema se da en todo tipo de perros, aunque los que tienen estructuras ansiosas son más proclives a desarrollarla. Algunos estudios han comprobado que muchos perros con ansiedad por separación han sido separados de su madre muy temprano, sin completar las etapas de socialización requeridas.

Este trastorno se da generalmente en cachorros, aunque también en menor medida puede manifestarse en perros gerontes con disminución de alguno de sus sentidos.

Hay personas que se desesperan con esta conducta de sus perros y los regañan, sin comprender que lo que sienten los animales es un estado de pánico, del cual la única manera de sacarlos es por medio de una reestructuración y nuevo aprendizaje de asociación.

Como primera medida, es importante trabajar dentro de la casa, enseñando al animal a permanecer tranquilo en un lugar, estando las personas en otro. Es necesario no permitirle que nos siga permanentemente y, para esto, es fundamental premiar su tranquilidad y quietud.

Adjudique un espacio para su perro y aléjese de a poco; si se queda quieto, regrese y dele una galleta, felicitándolo de una forma medida y sin alteración; si se levanta y lo sigue, ignórelo y vuelva a llevarlo al lugar de origen. Si logra alejarse lo suficiente para perder el contacto visual y su perro permanece quieto, vaya prolongando el tiempo progresivamente, comenzando con unos pocos segundos.

Si bien el adiestramiento de obediencia no ayuda con la ansiedad, el hecho de enseñarle el comando "quieto" puede ser un buen punto de inicio para la modificación de la conducta.

Es esencial cambiar los hábitos de las personas antes de salir del hogar, que puedan darle una lectura al perro de lo que está por suceder. Sonidos de llaves, abrigos, maletines y cualquier otro movimiento o lenguaje corporal que anticipen la partida, desencadenarán automáticamente jadeos, llantos y excitación.

Hay perros que apenas se quedan solos comienzan con la ansiedad y otros que tardan unos minutos. En todos los casos, es necesario que el animal asocie que las personas regresarán hasta que logre perder el interés por la partida de su gente.

Un juguete llamado Kong, que se rellena con manteca de maní, puede ayudar a distraer al perro hasta permitirle a usted volver en pocos minutos y terminar el ejercicio antes de que se desencadene la situación. Si regresa durante la crisis, la asociación será contraria a la buscada.

Modificar este trastorno es un trabajo gradual que requiere de mucha paciencia y relajación, pero en la mayoría de los casos resulta exitoso. Comprométase en ayudarlo, y si no se siente capaz, diríjase a un profesional idóneo. ¡Su perro se lo merece!

TEMPORADA FINAL DE Breaking Bad

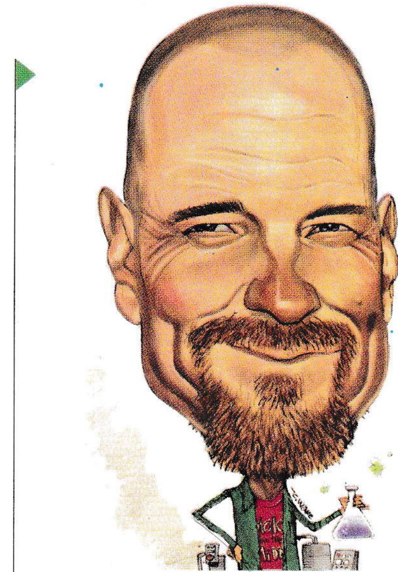


Tamara Del Moral • vivirdominical@prensa.com

No fue la imagen del cincuentón en calzoncillos con camisa verde, lentes y pistola en mano afuera de un pintoresco vehículo recreacional en pleno desierto de Nuevo México, lo que sedujo a la audiencia de **Breaking Bad** (**AMC**) desde el primer capítulo. Probablemente, fue la "química" entre el bien y el mal, o el morbo por conocer qué lleva a un hombre ordinario a transformarse en un criminal, como bien sugiere su título.

A través de simbolismos (partiendo de los créditos al estilo de la tabla periódica de los elementos), humor, música y una propuesta novedosa y bien escrita que mezcla acción y drama, el creador y productor de **Breaking Bad**, Vince Gilligan, ha manejado con un lenguaje convincente personajes bien logrados –como Walter White (Bryan Cranston), Jesse Pinkman (Aaron Paul), el abogado de dudosa ética Saul Goodman (Bob Odenkirk) y el matón Mike Ehrmantraut (Jonathan Banks), entre otros–, una perspectiva interesante sobre las fuerzas que llevan a Walter, un profesor de química de secundaria y padre de familia, a involucrarse en la producción y comercio de drogas. El espectador debe estar atento a





BRYAN CRANSTON
El actor que encarna a Walter White ha ganado tres Emmy (2008-2010) como mejor actor principal en una serie dramática por **Breaking Bad**. Ha sido nominado tres veces al Globo de Oro por esta serie y una vez, en 2003, por **Malcom in the Middle.**
El Museo de la Imagen en Movimiento en Nueva York (*http://www.movingimage.us*) presentará del 26 de julio al 27 de octubre la exhibición 'From Mr. Chips to Scarface: Walter White's Transformation in Breaking Bad', que incluirá videos y vestuario del programa, como su sombrero, *jackets*, botas, máscara de gas, delantal e, incluso, los calzoncillos que usó la primera vez que 'cocinó' metanfetamina.

cada detalle que enfoque la cámara, pues tendrá una conexión con otro evento durante la historia. Gilligan recurre también a los *flashbacks* para poner en contexto algunas situaciones. Pese a su temática y violencia, **Breaking Bad** ha calado en el público y la crítica, ganando varios premios.

El detonante de Walter (que inicialmente tiene un segundo trabajo en un lavaauto) es un cáncer de pulmón avanzado. Cuando piensa en su hijo adolescente discapacitado (RJ Mitte), su esposa embarazada (Anna Gunn), y que no tiene un seguro médico que cubra los gastos de su tratamiento ni el dinero para sufragarlo o para dejarle a su familia ante su eventual muerte, da un giro a su vida.

Su concuñado, Hank Schrader (Dean Norris), un agente de la DEA, le cuenta sobre un decomiso de metanfetamina y 700 mil dólares. Walter se interesa por el tema y acompaña a Hank a un seguimiento en busca de un "cocinero" de esta droga, que resulta ser su exalumno Jesse, que se escapa. Walter lo busca y le propone trabajar juntos o, de lo contrario, lo delatará con la DEA. *"Tú conoces el negocio y yo, la química"*, le dice. Así nace una relación conflictiva en la que Walter es el dominante y Jesse, un chico "de buena familia" y con malas amistades, se deja llevar. Con sus peculiares expresiones antecedidas por un "Yo!" y *look* de rapero, Jesse le aporta gracia, incluso, al delito, sobre todo porque hacen las cosas mal o estas les salen mal.

DESDE SU ESTRENO EN 2008, LA SERIE HA GANADO SIETE EMMY. ESTE AÑO EMPATÓ CON 'GAME OF THRONES', COMO 'MEJOR DRAMA' EN LOS CRITICS' CHOICE AWARDS DE TV. SUS ÚLTIMOS CAPÍTULOS SE TRANSMITIRÁN A PARTIR DEL 11 DE AGOSTO EN ESTADOS UNIDOS.

Ninguno de los dos tiene una naturaleza violenta, pero a medida que la serie avanza ambos personajes cambian. La ambición del profesor –que en su juventud inició una compañía con un amigo que ahora es millonario– empieza a aflorar cada vez más, quizás por frustración o como queriendo recuperar lo que no tuvo por una decisión del pasado. Con la cabeza rapada y un sombrero, Walter se transforma en Heisenberg y se enfrenta con los grandes distribuidores y carteles por el control del mercado. Ya no se trata tanto del dinero, sino del reconocimiento por su "producto". Con sangre en las manos, él y Jesse se defienden como pueden, aunque Jesse parece tener más conciencia de sus pecados que lo afectan emocionalmente. Su personaje empieza a crecer y a brillar por sí solo, y el de Walter se inestabiliza un poco. Tras varios crímenes violentos y el desmantelamiento de un laboratorio a gran escala, la DEA se acerca a Heisenberg y Hank tiene una pista crucial.

¿Qué pasará en los últimos ocho capítulos? ¿Prevalecerá la justicia? Habrá que esperar su transmisión a partir del 11 de agosto en EU.



Se dice 'sushi'

Ana Alfaro • vivirdominical@prensa.com

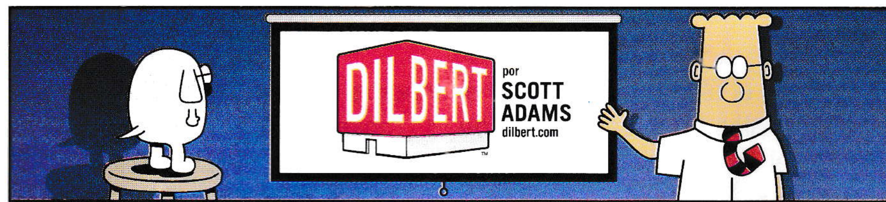
No suCHI, que suena con esa expresión soez del panameño. Por lo que entiendo es sibilante, no palatal, que es cuando la lengua se te pega al paladar, y produce esa che ten áspera, que no tiene nada que ver con el delicado manjar, regalo del Imperio del sol naciente para el mundo. Ahora: el nombre aquel, Imperio del sol naciente, se lo dieron los chinos. Porque, por supuesto, lo tenían a oriente y no a poniente y, por tanto, el sol nacía allende las islas hermosas, esas que el dios Amaterasu (que para sorpresa de muchos como yo, no fue mujer) creó al llorar sobre el Pacífico. Y así nació, cuenta la leyenda, el archipiélago japonés. Ese que los chinos consideraban tierra de bárbaros porque, en su aurora, ya la China conocía los buenos modales, la pólvora, cerámica, caligrafía... y los japoneses, taparrabo en mano (*ok*, no en mano pero ya saben) se las ingeniaban para vivir en una tierra con más accidentes geográficos que los que dejaron los combatientes en Sarajevo. Y se las ingeniaron de una manera fácil y elegante. Que es lo que siempre hemos admirado del pueblo nipón. Su economía de palabras, de entorno, de estilo de vida.

Para apreciar eso, miremos al *sushi*:

Al igual que los transistores, al sushi lo tomaron "prestado" de otra región vecina. a.k.a, el sudeste de Asia. Estamos hablando de la ribera del Mekong hace más de un milenio. Del Mekong, el *sushi* deambuló por China, hasta llegar al Japón con otras curiosidades como la escritura pictográfica del coloso de Oriente. Era, al principio, un pescado fresco que se enterraba en granos de arroz fermentados, donde se podía fermentar de forma más lenta, sin podrirse antes de evolucionar a sus aminoácidos naturales. Por supuesto que el *sushi* de hoy por hoy no tiene nada que ver con sus parientes lejanos, los de la fermentación láctica, pero sí se sabe que al retirar el pescado del arroz, el arroz se botaba y solo se comía el pescado. Luego durante el período Muromachi entre los siglos XIV y XVI, se añadió el vinagre para mejorar el sabor misma vez que se fermentaba.

> Y SI OBVIAS EL ARROZ, ENTONCES TE ESTÁS COMIENDO UN 'SASHIMI', QUE SIGNIFICA, LITERALMENTE, 'CARNE PUNZADA'.

Y la versión tradicional que conocemos hoy la creó un tal Hanaya Yohei en los albores del siglo XIX. Fue, para Edo (el viejo Tokio), la nueva *fast food*. Sin fermento, no había demora. Y así se fue popularizando. Se crearon los *nigiri*, las tamuguitas cubiertas de una apetitosa lonja, y luego los *maki*, o sea rollos. Los que se parten en rueditas son los *maki* tal cual, los que vienen en cono son *temaki*, o sea *maki* para agarrar con la mano o té. Luego están las cajitas de arroz con trozos de pescado crudo diseminados en la superficie: estos son los *chirashisushi*. Y si obvias el arroz, entonces te estás comiendo un *sashimi*, que significa, literalmente, "carne punzada". El vocablo apareció durante la era Muromachi, y posiblemente se refiere a la práctica de clavarle un chuzo al pedazo de carne junto con una aleta o cabeza que identificase la especie.


DILBERT
por SCOTT ADAMS
dilbert.com

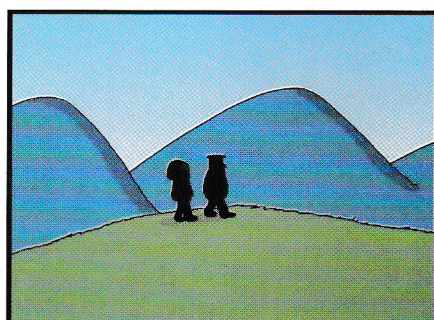

NO ESTOY SEGURA QUÉ FUNCIÓN CUMPLEN LOS HOMBRES EN EL MUNDO MODERNO


MI TRABAJO ESTÁ BIEN PAGADO, Y TENGO TODO EL DINERO QUE NECESITO


SI ALGO SE ROMPE EN MI CASA LO ARREGLO YO O LE PAGO A ALGUIEN PARA QUE LO ARRGLE


SI QUIERO UN BEBÉ, LLAMARÉ A UN MÉDICO ESPECIALISTA EN FERTILIDAD


EN EL MUNDO DE HOY, LOS HOMBRES SON POCA COSA MÁS QUE PORTADORES DE CHISTES MALOS Y FLATULENCIA




MI JARDINERO ME CORTA EL CÉSPED
¡¡YA LO EN-TENDÍ!!


ESO ES PERTURBADOR
NO LO ES, COMPARADO CON LAS ALTERNATIVAS


KEN'S
Light Options
OLIVE OIL & VINEGAR


KEN'S
CHEF'S Reserve
ITALIAN


KEN'S
Fat Free
SUN-DRIED TOMATO

[+] 'Gadgets'



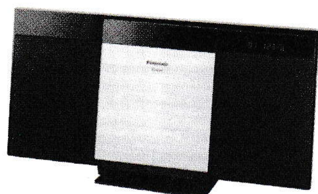
PARA DEPORTISTAS EXTREMOS

La nueva Action Cam de Sony es ultracompacta y permite filmar en full HD aventuras deportivas, en la montaña y el agua. Trae batería recargable, montajes adhesivos y estuche resistente al agua.



USB 'MI VILLANO FAVORITO 2'

Kingston Technology tiene una edición especial de memoria Flash USB que trae escenas, juegos, *trailers*, fondos de pantalla de esta película y las voces de los Minions.



MÚSICA Y ESTILO

El microcomponente SC-HC28 de Panasonic tiene una potencia de 10W RMS, entrada USB, bandeja para CD y se puede usar con varias fuentes (iPhone5, iPod touch 5, iPod nano 7, iPadmini).

VENTA MUNDIAL **DE COMPUTADORAS PERSONALES**

Lenovo se convirtió en el último trimestre en el principal fabricante mundial de computadoras personales (PC). Las ventas de PC cayeron un 11% respecto al año anterior debido al espectacular crecimiento de las tabletas y los teléfonos inteligentes.

DESPACHOS TRIMESTRALES

En millones de unidades

TOTAL 88.6 85.4 87.8 89.8 76.3 75.6

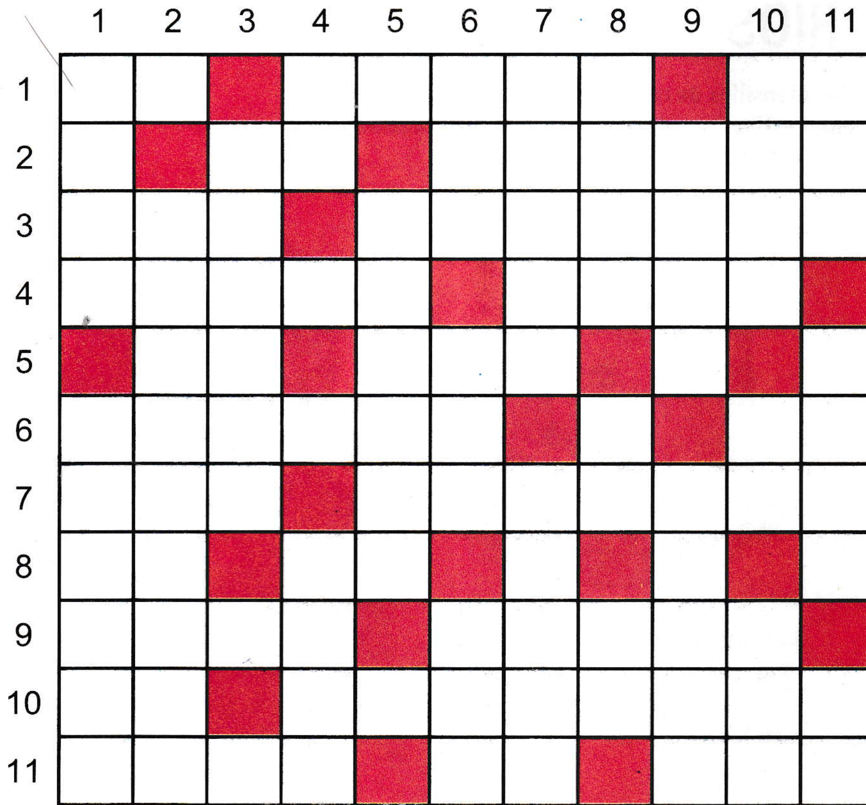
HP 15.7
Lenovo 11.7
Dell 10.1
Acer 9.0
ASUS 5.4
Otros 36.7

12.6
12.4
9.2
6.2
4.6
30.6

1°T 2012 | 2°T | 3°T | 4°T | 1°T 2013 | 2°T

+infografía Adaptación: La Prensa-Daniel González +fuente International Data Corp. (Reuters)

[CRUCIGRAMA]



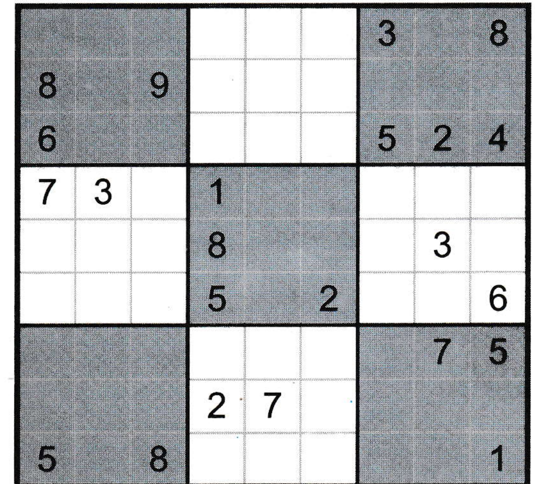
HORIZONTAL:
1. Segunda nota musical. Embarcación de remo. Letras que en inglés representan a Estados Unidos.
2. Bebida en infusión. Pueblo antiguo del nordeste de Europa.
3. Interjección que indica extrañeza. Excavar por debajo algo.
4. Grupos en que se divide una comunidad indígena en Perú. Dios griego de la guerra.
5. Unidad de longitud utilizada en Japón. Siglas de Ridge Country Retreat.
6. Coloco límites a algo. Letra griega, que es un dígrafo latino.
7. Siglas de Atomic Energy Act. Tumor de tamaño variable.
8. Símbolo del indio. Símbolo del osmio.
9. Estrella en inglés. Cuerda de esparto.
10. Nombre letra. Fabricantes o vendedores de baúles.
11. Limpie. Contracción gramatical. Sufijo de semejanza.

VERTICAL:
1. Mujer que posee dinero, hacienda y caudal. Que incurre en el empleo irregular de las formas la y las del pronombre ella.
2. Palabras ofensivas y que causan aflicciones.
3. Departamento colombiano situado en la región Andina, su capital es Ibagué.
4. Símbolo químico del cerio. Esfera celeste o terrestre.
5. Dotes de lo necesario.
6. Prefijo de nuevo. Acabé, finalicé algo.
7. Máximo galardón otorgado en el cine. Parrilla.
8. Alero del tejado. Afirmación. Símbolo químico del berilio.
9. Vertebrados ovíparos que vuelan. Jefe de policía de Ciudad Gótica.
10. Frutos de la vid. Siglas de Policía Militar. Tierra adonde huyó Caín.
11. Título de religiosa católica. Cantan los pollitos. Preposición.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	R	E	■	C	A	N	O	A	■	U	S
2	I	■	T	E	■	E	S	L	A	V	O
3	C	H	O	■	S	O	C	A	V	A	R
4	A	I	L	L	U	■	A	R	E	S	■
5	■	R	I	■	R	C	R	■	S	■	P
6	L	I	M	I	T	O	■	S	■	P	I
7	A	E	A	■	A	N	G	I	O	M	A
8	I	N	■	O	S	■	R	■	H	■	N
9	S	T	A	R	■	L	I	B	A	N	■
10	T	E	■	B	A	U	L	E	R	O	S
11	A	S	E	E	■	A	L	■	A	D	O

[SUDOKU]



						3		8
8		9						
6						5	2	4
7	3		1					
			8				3	
			5		2			6
							7	5
			2	7				
5		8						1

[SUMANDO]

?	/	?	x	?	=	24
+		x		x		
?	+	?	x	?	=	45
x		+		x		
?	x	?	-	?	=	22
=		=		=		
78		21		192		

[SOLUCIONES]

2	4	7	6	5	1	3	9	8
8	5	9	3	2	4	1	6	7
6	1	3	7	8	9	5	2	4
7	3	2	1	4	6	8	5	9
1	6	5	8	9	7	4	3	2
9	8	4	5	3	2	7	1	6
3	2	6	4	1	8	9	7	5
4	9	1	2	7	5	6	8	3
5	7	8	9	6	3	2	4	1

6	/	2	x	8	=	24
+		x		x		
7	+	8	x	3	=	45
x		+		x		
6	x	5	-	8	=	22
=		=		=		
78		21		192		

Cocina y vino

ACCESORIOS PRÁCTICOS

Además de prácticos, los utensilios de cocina pueden combinarse con la decoración y reflejar el estilo deseado al compartir con los demás un café, una taza de té o copa de vino.



ABREBOTELLAS. Abridores de botella metálicos con diseños marinos. (**Life Plus**)



SET. Abridor y conservador de vino, con *stoppers* y base para cargar. (**Panafoto**)





LA HORA DEL TÉ. Tetera con esmalte de porcelana y juego de tres piezas Concepts de cerámica (tetera, taza y plato). **Steven's**



PARA SERVIR. Bandeja de madera con diseño de flores. (**Deco Accesorios**)



TETERA de cerámica con diseño pintado. **Deco Accesorios**



¿CAFÉ? Juego de azucarera y lechera de cerámica. (**Sanborns**)

web conf latino

Panamá 2013

25 de Julio

Panamá Convention Center

www.webconflatino.com

Teléfonos 236-8350 / 2368359
Cel 66743328
panama@webconflatino.com

Boletos de venta en







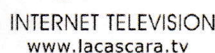














a.v.854217